

Il y a un
crabe qui vient
vers toi...



Tu devrais
mettre de la
crème !



LE SOLEIL, FAITES-EN VOTRE AMI !

Si le soleil a des bienfaits incontestables sur notre bien-être physique et mental, il nécessite quelques précautions :



Évitez toute exposition au soleil entre 12h et 16h et recherchez l'ombre aux heures les plus chaudes.



Portez **des lunettes de soleil, des vêtements larges et secs et un chapeau à larges bords**, appliquez régulièrement de la **crème solaire** avec un indice de protection élevé (50+).



Hydratez-vous régulièrement en privilégiant l'eau.



Portez une **attention particulière aux plus jeunes**.

Une surveillance régulière de votre peau est importante pour votre santé. Les signes qui doivent vous alerter :



Les **grains de beauté différents** des autres, **apparitions ou changements soudains** (tâche brune, grain de beauté, bouton ou plaie qui persiste...).



Pour cela, aidez-vous de la règle **ABCDE** : **A**symétrie, **B**ords irréguliers, **C**ouleur non homogène, **D**iamètre en augmentation, **É**volution rapide de taille, de forme, de couleur ou d'épaisseur.

LA PRÉSENCE D'UN DE CES SIGNES DOIT VOUS AMENER À CONSULTER VOTRE MÉDECIN TRAITANT.



aesio.fr